

Kleine Portionen,
grosse Wirkung:

Ernährung mit Fatigue

Martina Hösli, BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Übersicht

Fatigue – Einfluss Ernährung

Prinzip der Ernährung

Umsetzung im Alltag

Fazit

Fatigue – Einfluss auf die Ernährung

- Mahlzeitenrhythmus wird unregelmässiger
- Mahlzeitenplanung und Einkauf werden schwieriger
- Trinkmenge wird unzureichender

→ Eine ausgewogene, bedarfsdeckende Ernährung wird immer schwieriger umzusetzen, was die Fatigue wieder verstärken kann.

Fatigue – Einfluss auf die Ernährung

- eine zusätzliche Appetitlosigkeit und/oder eine frühe Sättigung, führt oft zu einer einseitigen und/oder reduzierten Nahrungsaufnahme
 - Einfluss auf Makro- und Mikronährstoffe, sowie die Flüssigkeitszufuhr
 - Führt oft zu einer Protein-Energie-Mangelernährung (PEM)
 - Gewichtsverlust = negativer Prognosefaktor und verstärkt die Fatigue

Prinzip der Ernährung

Ausgewogene, bedarfsdeckende Ernährung
= Ernährung bei Krankheit / **Therapie**
Fokus: ausreichende Energiezufuhr



Energiedichte Ernährung erhöht die Energieaufnahme bei reduziertem Appetit

Ziel: wenig Volumen – viel Kalorien

Beispiele energiedichter Ernährung

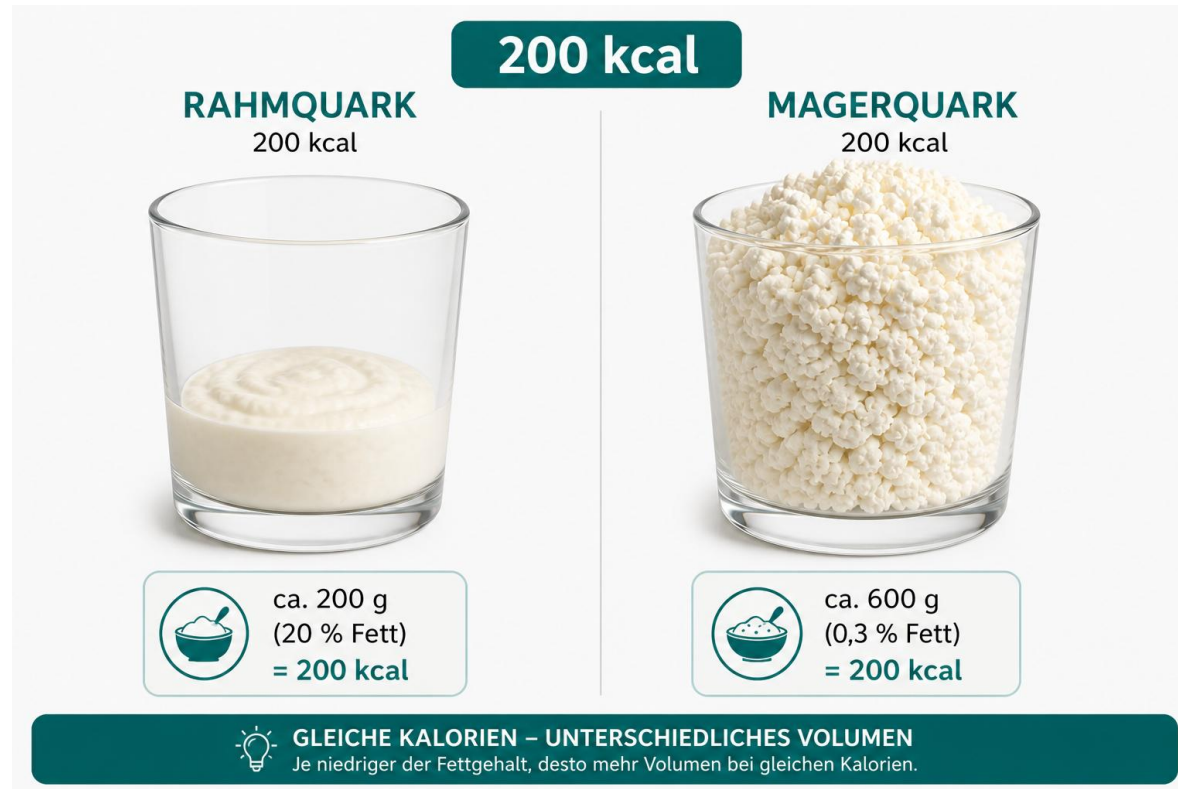


Bildquelle: ChatGPT



Bildquelle: ChatGPT

Beispiele energiedichter Ernährung



Bildquelle: ChatGPT

Beispiele energiedichter Ernährung



Bildquelle: ChatGPT

Prinzip der Ernährung

- Regelmässiger Mahlzeitenrhythmus (3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten – um grosse Blutzuckerschwankungen zu vermeiden)
- Take-Away, Mahlzeitendienst, Tiefkühl-Produkte sowie Konserven oder Fertigmahlzeiten nutzen – erhöht die Vielseitigkeit der Ernährung
- Vollfettprodukte bevorzugen (Vollmilch, Rahmquark, Vollfettkäse, etc.) – um energiedichter zu essen
- Salat, Gemüse, Früchte nur in kleinen Mengen konsumieren – um den Kalorien aus den anderen Lebensmittelgruppen Platz zu lassen
- Kalorienreiche Getränke einplanen (Proteindrinks, Milchdrinks, gelegentlich Süssgetränke, etc.) – um zusätzliche Kalorien zu erhalten

Umsetzung im Alltag



Bildquelle: sge-ssn.ch

Umsetzung im Alltag

- Belegtes Brötchen mit Schinken / Ei / Käse / Hummus
- Quark / Skyr / Joghurt / Joghurt-Drink / Protein-Drink / Ovomaltine
- Trockenfleisch / Mostbröckli / Salami-Sticks / Mini-Pic
- Mozzarella-Sticks / Baby-Bell / Stück Käse
- Portion Nüsse / Studentenfutter / Nuss-Schokoladenriegel / Nussgipfel
- Chips / Flutes / Gebäck (süß oder salzig)

Umsetzung im Alltag

Anreichern mit Fett (Öl, Butter, Rahm, Nussmus, etc.)

Anreichern mit Protein (Quark, geriebener Käse, Proteinpulver, etc.)

Anreichern mit Kohlenhydraten (Zucker, Honig, Maltodextrin, etc.)

Einsatz von Trinknahrungen (ONS)



Umsetzung im Alltag

Trinkmenge täglich mind. 1,5 Liter über den Tag verteilt trinken

Bis zum Mittagessen 5 dl

Bis zum Zvieri 5 dl

Bis zum Abendessen 3 dl

Bis zum Schlafengehen 2 dl

→ Süssgetränke und Fruchtsäfte idealerweise zu den Mahlzeiten trinken

Umsetzung im Alltag

Wie decke ich meinen Vitamin- und Mineralstoffbedarf?

Mit Multivitamin- und Mineralstoffsupplementen



Bildquellen: Google.ch, abgerufen am 01.05.2026

Fazit

- Energie / Kalorien maximieren
 - Volumen minimieren
 - Regelmässig, mässig und vielseitig essen und trinken
- Führt zu regelmässigeren Blutzuckerschwankungen, zur mikro- und makronährstoffbedarfsdeckender Ernährung und somit zu weniger Müdigkeit
- Bei Schwierigkeiten eine Ernährungsberatung BSc beiziehen

Quellen

Inglis, J. E., Lin, P. J., Kerns, S. L., Kleckner, I. R., Kleckner, A. S., Castillo, D. A., Mustian, K. M., & Peppone, L. J. (2019).

Nutritional interventions for treating cancer-related fatigue: A qualitative review. *Nutrition and Cancer*, 71(1), 21–40.

Barnish, M., Sheikh, M., & Scholey, A. (2023).

Nutrient therapy for the improvement of fatigue symptoms. *Nutrients*, 15(9), 2154.

<https://www.sge-ssn.ch/de/empfehlungen/spezifische-beduerfnisse/spezifische-beduerfnisse/>

SVDE ASDD | Schweizerischer Verband der ErnährungsberaterInnen; <https://svde-asdd.ch/>